消防署通信 ☎78-2119

火事と救急・救助は119番

住宅用火災警報器を設置しましょう！

◎平成27年　横浜町定期消防出初式開催◎

新年に防火の誓いも新たに、恒例の横浜町定期消防出初式が次のとおり開催されます。

◎日　時　平成27年１月７日（水）
　　　　　午前10時～午前11時50分

◎場　所　第１会場　横浜町三保野１号線（横浜消防署前）
　　　　　第２会場　横浜町トレーニングセンター

午前８時30分～午前11時頃まで三保野１号線・横浜消防署前の通りが通行止めとなりますので、町民の皆様のご理解、ご協力をお願いします。

※当日の午前８時に消防団員召集のサイレンを吹鳴しますので火災と間違わないようにお願いします。

◎除雪作業時の留意事項◎

①複数人で作業しましょう。

事故に備えて２人以上で作業を実施。やむを得ず１人で作業する場合は、家族や隣近所に声がけをしてから実施する。

②安全な服装・装備で作業しましょう。

ヘルメットを正しく着用し動きやすい服装で作業を実施する。
すべり止めの効いた靴や手袋を着用する。

③高所での作業時は命綱・安全帯を使いましょう。

命綱にはザイルや麻ロープ（トラロープは滑りやすい）を使用する。命綱の固定には専用のアンカーを使用し、屋根の反対側

の柱や立木などに結ぶ。命綱を体に固定するため、安全帯など幅の広いものを使用する。命綱は正しく結ぶ。命綱は屋根の上で止まる長さに調節する。

④はしごはしっかり固定しましょう。

転落防止のため、はしごの足元をしっかり固め、上部をロープ等で固定し軒先より60㎝以上高くなるよう設置する。はしごの昇り降りの際は特に注意し、他の人にしっかりと支えてもらう。

⑤屋根の雪下ろしは特に注意。

落雪に巻き込まれないよう、上から雪を下ろし、屋根の上はとても滑りやすいので、厚さ20㎝程度の雪は残す。軒先の雪は作業の最後に落とす。軒下の人や電線に注意する。

⑥除雪機は正しく安全に使用しましょう。

必ず取扱説明書をよく読み、正しい使い方を理解する。雪詰まりを取り除くときは、必ずエンジンを停止し、回転部が完全に停止してから雪かき棒を使用する。発進時は、転倒したり挟まれたりしないよう、足もとや後方の障害物に十分注意。雪を飛ばす方向に人や車・建物がないことを確認する。

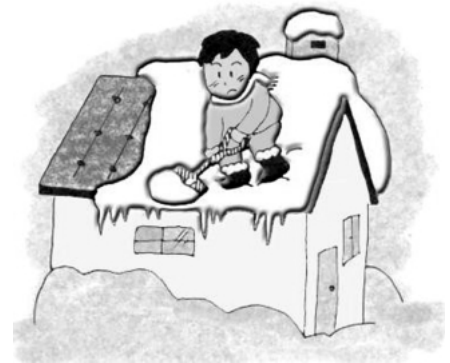
⑦無理な作業はやめましょう。

万全な体調で実施する。作業の前に準備運動をする。十分に休憩を取り、何回かに分けて実施する。

⑧屋根雪ゆるみに注意しましょう。

暖かい日の午後は特に注意する。雪解け水や雪が動く音に注意する。軒下での作業はなるべく避ける。

⑨ガスの雪害に注意しましょう。

ＬＰガス容器周辺も除雪する。屋根の雪下ろしの際はＬＰガス容器がないか確認する。

保健だより

担当　對馬栄養士

あけましておめでとうございます。みなさんは、どのようなお正月をお過ごしでしょうか？

さて今回は、和食がユネスコ無形文化遺産に登録されたことからも注目されている「だし」についてお知らせします。

だしのうま味には、塩味による味付けを補い、食材の持つおいしさを引き立てる役割があります。また、だしのうま味と風味は、より一層料理をおいしくします。

この「だしの力」を活用して、減塩を推進する活動「**だし活**」が、ここ青森から動き出しています。【**図1**】

【図1】だし活とは？

だし活とは?!

和食がユネスコ無形文化遺産に登録されたことからも注目されている、だし。
このだしのうま味を活用して、減塩を推進する活動「だし活」が、動き出しています。

だしの力 → うま味で味がしっかりする! → 塩分ひかえめでもおいしい!

生活習慣病の予防にもつながります。

だし活でこんないいこと

おいしい料理ができる!　素材の味を引き立てる!　だしから溶け出た栄養もとれる!

◆だしのとり方

◎煮干し・焼干し【図2】

①頭と内臓を取った煮干し、又は焼干し（20～25g）を、30分くらい水1リットルにひたす。

②火にかけ、沸騰したら弱火で5分くらい煮る。

※煮干し・焼干しはそのまま料理の具としても使え、カルシウムもたっぷり！

◎昆布のだしのとり方

昆布からとっただしには、〝グルタミン酸〟と呼ばれるうま味成分が抽出されます。

上品で控えめなうま味なので、鍋や茶わん蒸しなどの料理に向いています。

【材料】水　1リットル、昆布10グラム（約30㎝）

【作り方】

①昆布を布かキッチンペーパーで拭く。

②30分～1時間水にひたす。（または、水に漬けて冷蔵庫で1晩～1日置く）

③中火にかける。

④沸騰直前に昆布を取り出す。

【図2】だし活用術

意外と簡単!

だし活用術

だしをとるって、難しくて手間がかかると思っていませんか?
市販のだしパックを煮出す。
麦茶ポットに煮干しと水を入れ、冷蔵庫で1日くらい置く。
それだけでも、簡単にだしがとれます。
いつもの汁物に使う水やお湯をだしに代えるだけで、
「あれっ? いつもと違う!?」ワンランク上のお料理に。
だしのうま味で味付けすれば、無理なく美味しく減塩できて、
生活習慣病の予防や、食育につながります。

煮干しの水出し
水1ℓ
＋
煮干し
10～20g(お好みで)
冷蔵庫で1日くらい置く

昆布やしいたけなど、他の材料を一緒に入れても、おいしいだしが取れます。

◆手間なし簡単！アドバイス

◇一度に多めにだしをとって、冷蔵庫や冷凍庫で保存することができます。

冷蔵庫で1週間程度保存できます。冷凍庫では、もっと長く保存できます。すぐに料理に使えるから、まとめてとっておくと便利ですね！

◇煮干しや焼干し、昆布を水に漬けて、1日ほど冷蔵庫に入れておくだけでも、だしをとることができます。

◇市販のだしパックを利用しても、簡単にだしがとれます。

煮干しや焼干し、昆布、ホタテなど、農林水産物が豊富な青森県には、おいしいだしの出る食材がたくさんあります。

ご自身やご家族、大切な方の未来の健康のために、毎日の生活に「だし」を積極的に取り入れていきましょう。

◆青森県ホームページ「あおもりのうまいものたち」

http://www.umai-aomori.jp/knowsyun/201411/dasi.phtml

こせきのまど

◎ご結婚おめでとう
菊　池　憲　仁（吹　越）
東　田　穂乃香（東通村）

◎おくやみ申し上げます
杉　山　富　雄（92歳）　浜　町

『こせきのまど』の掲載について
婚姻、出生に関して、広報への掲載を希望される方は役場町民課へお申し出下さい。
おくやみ欄については、町民課窓口に届出される際に、掲載の可否を確認しております。

◆１月の納期
国民健康保険税　第７期
後期高齢者医療保険料　第６期
介　護　保　険　料　第６期

◆納付場所
・役場出納室　・郵便局
・みちのく銀行横浜支店

農業委員会 定例総会のお知らせ

定例委員会では、農地法に基づく審議及びその他の法令に基づく審議がされます。次の定例総会の日程は以下のとおりです。

◇**定例総会日時**　１月２０日（火）
１３時３０分～
◇**申請の締切日**　１月　５日（月）

せせらぎ句会

唱わずも早く来るよなお正月　宝菁
神楽笛悪魔払いでお正月　仙舞
孫の来るたった三晩のお正月　水藻
正月やこの静寂は良い兆し　亀々
割烹着自作着物やお正月　景華
孫生まれめでためでたのお正月　礼児
しがらみの解けて迎えしお正月　仁恵

駐在所通信

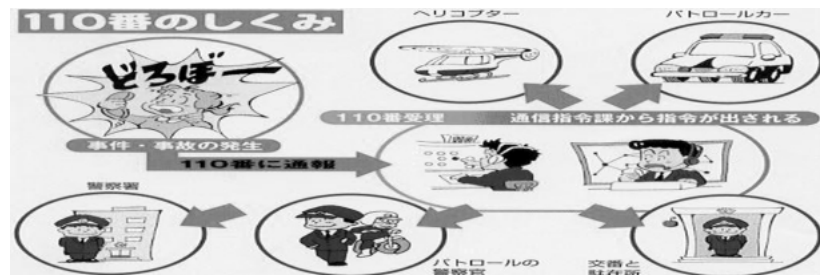
横浜駐在所
☎78-2110

除排雪中の事故を防止するため、次のことに気を付けましょう！

◇屋根の雪下ろしをするときは、「命綱を付ける」、「滑り止めの付いた靴を履く」など、転落防止に十分注意しましょう。
また、建物のまわりには、雪を残して作業をしましょう。
◇はしごの上り下りは、はしごを確実に固定し転落事故防止に十分注意しましょう。
◇除雪作業は、家族や近所の人にも声を掛けて、できるだけ複数で行いましょう。
◇軒下から屋根の雪を落とす際は、雪の下敷きになる危険があるので、十分注意しましょう。

違法駐車は迷惑駐車

これまでの県内における違法駐車を見ると、
◇雪のために道路が狭くなっているのにもかかわらず、駐車をしている
◇交差点内や横断歩道付近に駐車している
◇歩道を駐車場代わりに駐車している
などの例がみられ、交通事故の要因となったり、交通渋滞の原因となっています。

１月10日は１１０番の日です！

冬道のスリップ事故を防止しよう‼

◆ゆとりで走ろう、心と時間と車間距離
◇１割のスピードダウン
冬道は危険がいっぱい、スピードは控えめに！
◇２倍の車間距離
冬道はスリップしやすいので十分な車間距離を！
◇３分早めの出発
冬道では、あせりや無理な運転は禁物！
余裕を持って早めの出発を！

平成26年11月末の人身事故・物損事故発生状況

区分 / 町村別	平成26年 11月中			平成26年 累計			平成25年 累計			前年比		
	発生	死者	傷者	発生	死者	傷者	発生	死者	傷者	発生	死者	傷者
人身事故	2	0	2	13	0	18	12	1	13	＋1	－1	＋5
物損事故	5			75			74			＋1		

毎月１日は「県民交通安全の日」・15日は「高齢者交通安全の日」